WE LOVE

by STAMM BODYFIT

Bedienungsanleitung

Bauch-/ Rückentrainer

Trainingsschrägbank mit Gewichte-Set

WL8222

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke WE LOVE beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn WE LOVE Produkte sind qualitätsgeprüft und verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur in Originalverpackung mit Beilage von Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM BODYFIT

Telefon:	**+49 (0) 2261 / 547-29, Mo bis Fr von 9.00 – 18.00 Uhr**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH** **An der Nordhelle 19** **51645 Gummersbach**

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN

Bitte stellen Sie sicher, dass vor der Anwendung des Geräts die folgenden Vorsichtsmaßnahmen gelesen und befolgt werden:

Fragen Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Hausarzt.

Schwangere Frauen sollten besonders vorsichtig sein.

Kleinkinder sollten das Trainingsgerät nicht benutzen.

Bei den Übungen komfortable, lose Kleidung tragen.

Vor Beginn der Übungen sicherstellen, dass das Trainingsgerät auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche steht.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Gebrauch des Gerätes genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel oder andere Einstellmechanismen in den Bewegungsbereich ragen und den Ablauf stören.

Hinterlassen Sie das Gerät nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

Das Trainingsgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Vor der Verwendung des Trainingsgerätes immer Aufwärmübungen machen. Dann langsam mit dem Training beginnen und die Belastung erhöhen, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.

Unterbrechen Sie die Übungen sofort, wenn Sie sich schwach fühlen oder schwindelig werden, Brechreiz bekommen oder Brustschmerzen spüren, oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Servicehinweise:

Die hohe Qualität Ihres Trainingsgerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn Sie es regelmäßig auf Verschleiß und lose Teile untersuchen. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen und die Schraub- / Steckverbindungen zu richten.

Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.

Beschädigte oder verschlissene Teile müssen unmittelbar ausgewechselt werden.
Das Gerät darf während der Reparaturzeit nicht für den Gebrauch zugängig sein.

Hinweis
Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	2
Allgemeine Vorsichtsmassnahmen	3
Inhaltsverzeichnis, Zeichenerklärungen	4
Sicherheishinweise, Zusammenbau des Gerätes	5
Montage-Teileliste	6
Montage-Zeichnung	7
Gesamtansicht	8
Schritt1, Schritt 2	9
Schritt3, Schritt 4	10
Schrit5, Schritt 6, Schritt 7	11
Trainingsablauf	12-13
Übungen mit der Schrägbank	14
Übungen mit den Kurzhanteln	15-16
Auf- und Zusammenklappen der Schrägbank	17
Auf die Plätze, fertig los!	18
Pflege und Wartung	19
Umweltschutz	20
Vorsichtsmassnahmen	21
Gewährleistungen	22
Notizen	23

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1,EN-Norm 957-2, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

Eltern und andere Versorgungsberechtigte sollten sich im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb von Kindern Ihrer Verantwortung bewusst sein. Dieser kann zu Situationen führen, in denen das Gerät zu anderen Zwecken benutzt wird als vorgesehen!

Wenn Sie Kindern den Gebrauch des Gerätes erlauben, sollten Sie deren physischen und psychischen Zustand wie auch deren Temperament in Betracht ziehen. Achten Sie darauf, dass Sie Kinder richtig anweisen. Kontrollieren Sie sie beim Gebrauch des Trainingsgerätes. Weisen Sie insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Achten Sie immer darauf, dass das Gerät sicher auf einer flachen und ebenen Grundlage steht. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme zu Ihrer eigenen Sicherheit beim Gebrauch des Gerätes.

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich oder auf Fußböden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch oder Matte o.ä.) zu stellen. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, um Ihren Teppich oder Fußboden zu schonen.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 100kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes ein Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.

b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).

c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.

d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzten Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter:

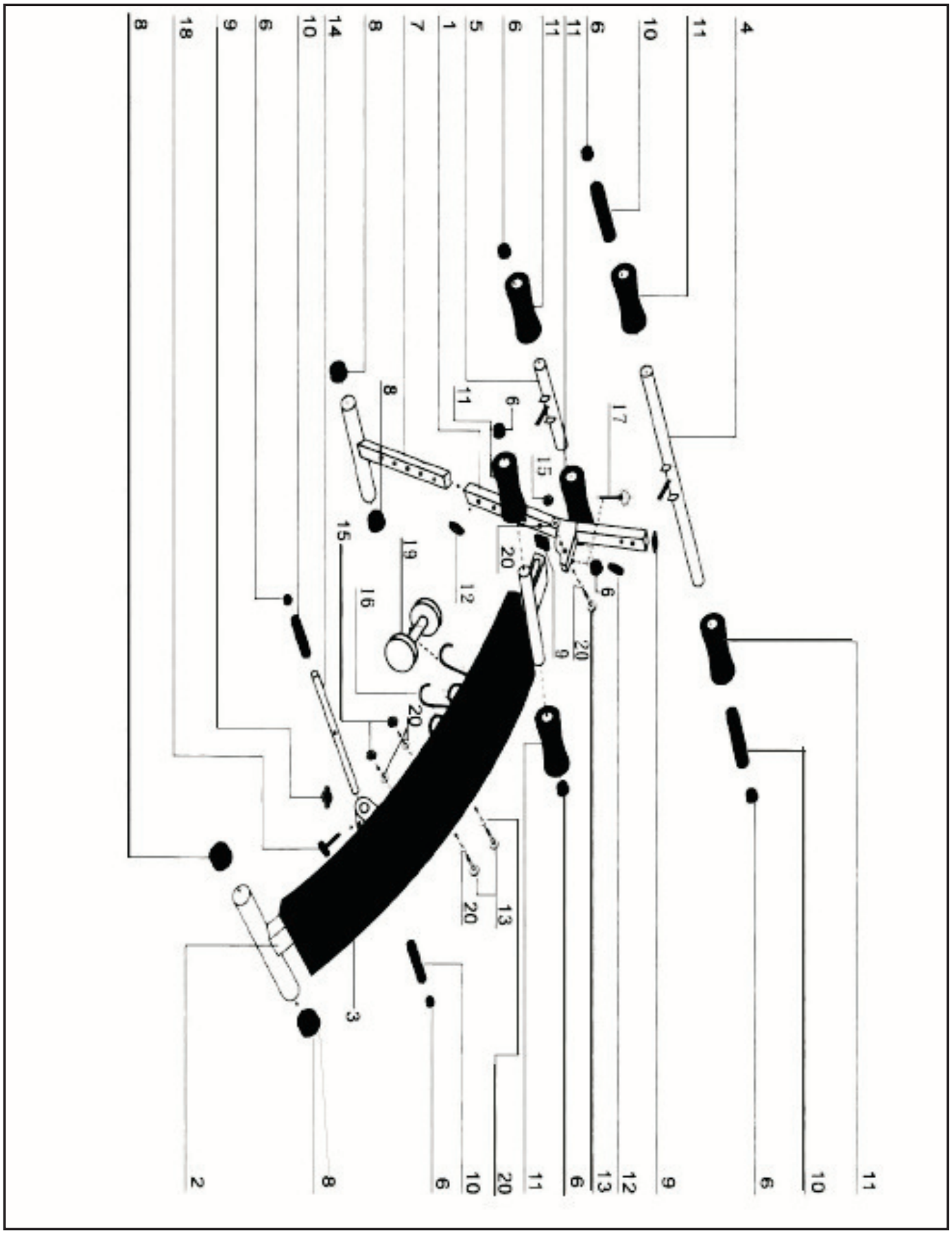
STAMM BODYFIT

Telefon:	**+49 (0) 2261 / 547-29, Mo bis Fr von 9.00 – 18.00 Uhr**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH** **An der Nordhelle 19** **51645 Gummersbach /Germany**

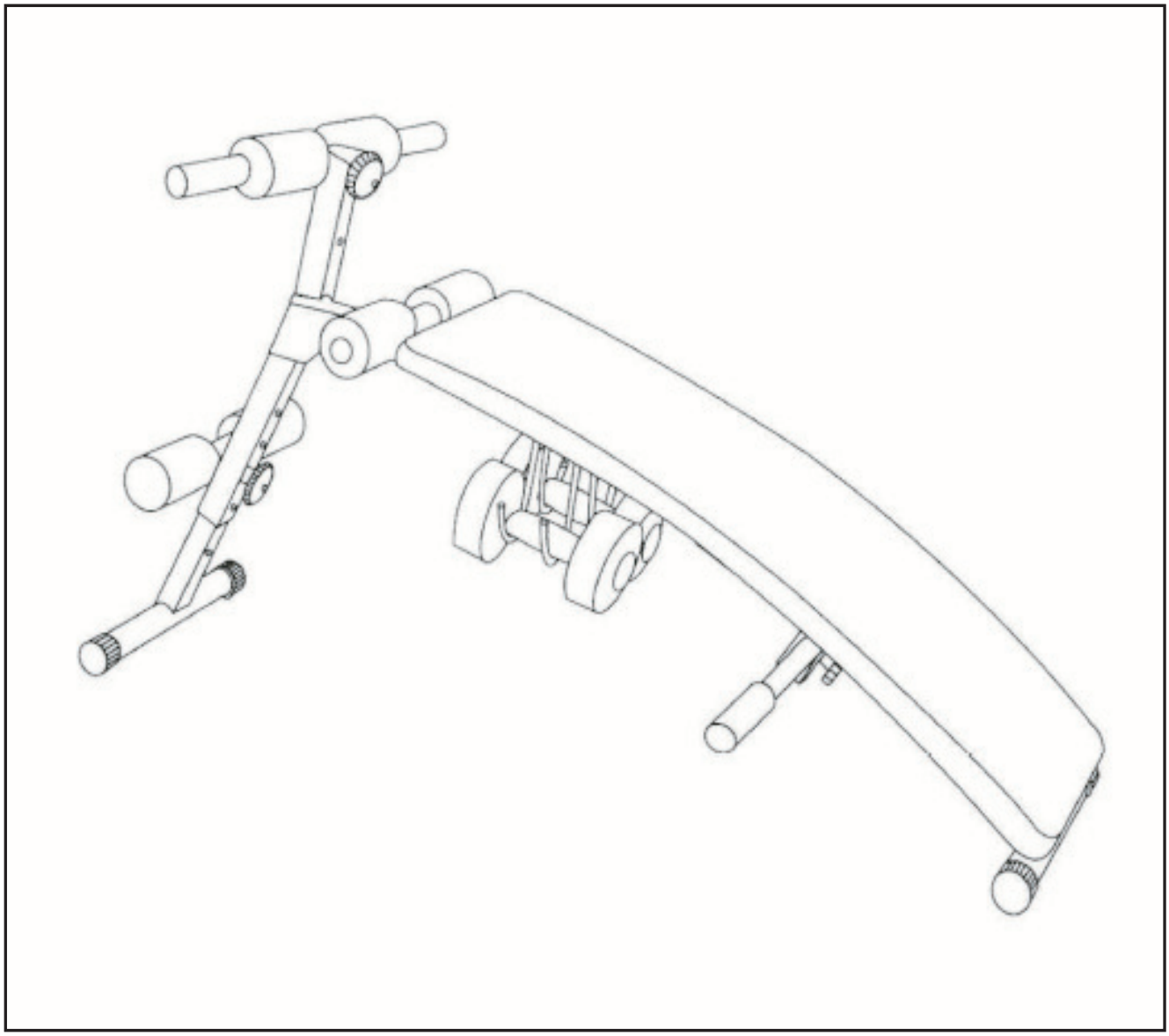
MONTAGE-TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Verstellbares Rahmenrohr-Oberteil	1
2	Hauptrahmenrohr mit Standfuss hinten	1
3	Sitz-/Rückenpolster	1
4	Polsterrollenhalterung mit Griff (24,5x570mm)	1
5	Polsterrollenhalterung (25,4x330mm)	1
6	Rohrendkappen (rund 24,5mm)	8
7	Vorderer Standfuss mit Höhenverstellung	1
8	Standfuss-Rohrendkappe (rund 38mm)	4
9	Abdeckkappe (quadratisch 38mm)	3
10	Polsterrolle/Handgriff (33x120mm)	4
11	Polsterrolle (70x140mm)	6
12	Handmutter	2
13	Sechskantschraube (M8x55mm)	3
14	Vertikalrohr (25.4x570mm)	1
15	Sicherungsmutter (M8)	3
16	Kurzhantelhalterung	4
17	Sicherungssplint	1
18	Handschraube (M8)	1
19	Kurzhantel, ca. 2kg	2
20	Unterlegscheibe (M8)	6

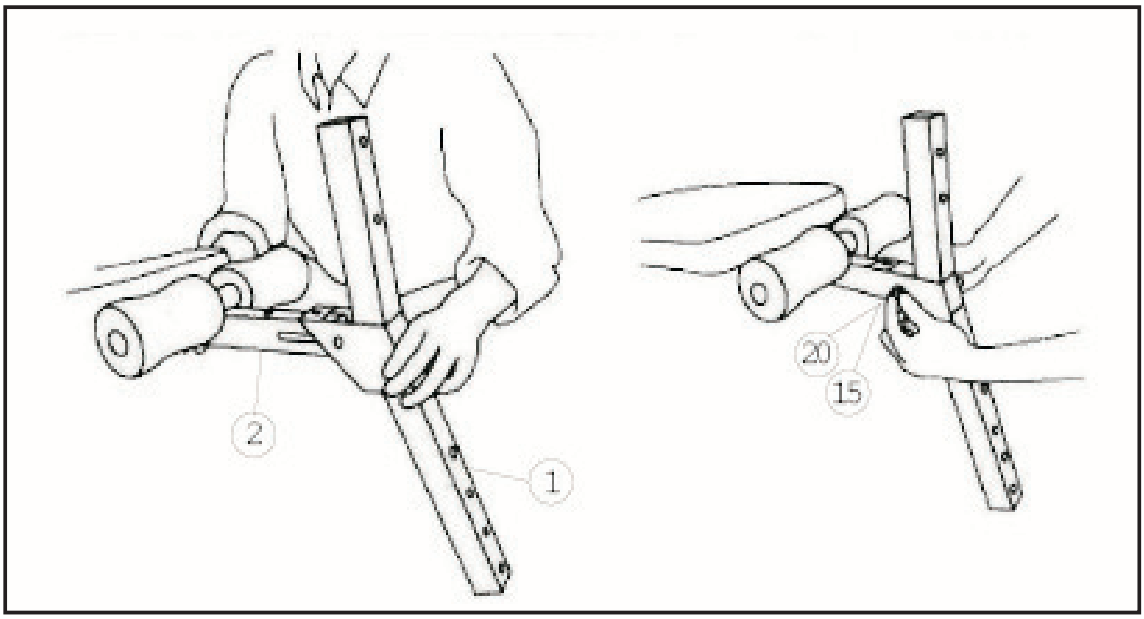
MONTAGE-ZEICHNUNG



GESAMTANSICHT DES GERÄTES



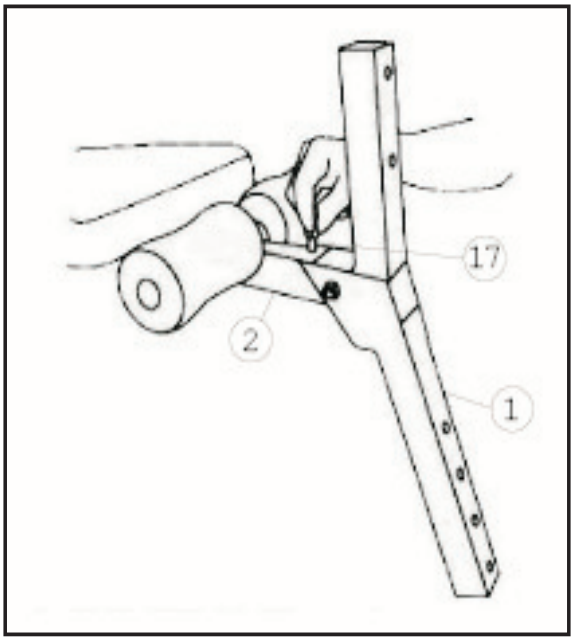
SCHRITT 1:



Montage Rahmenrohr

Schieben Sie das verstellbare Rahmenrohr-Oberteil (1) auf die dafür vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen (2). Stecken Sie eine Unterlegscheibe (20) auf die Schraube (13).
Führen Sie die Schraube (13) durch die Bohrung des Rahmenrohr-Oberteiles (1) und durch die seitliche einstellbare Bohrung des Hauptrahmens (2). Legen Sie auf der Gegenseite eine Unterlegscheibe (20) und eine Mutter (15) auf. Schrauben Sie die Verbindung fest.

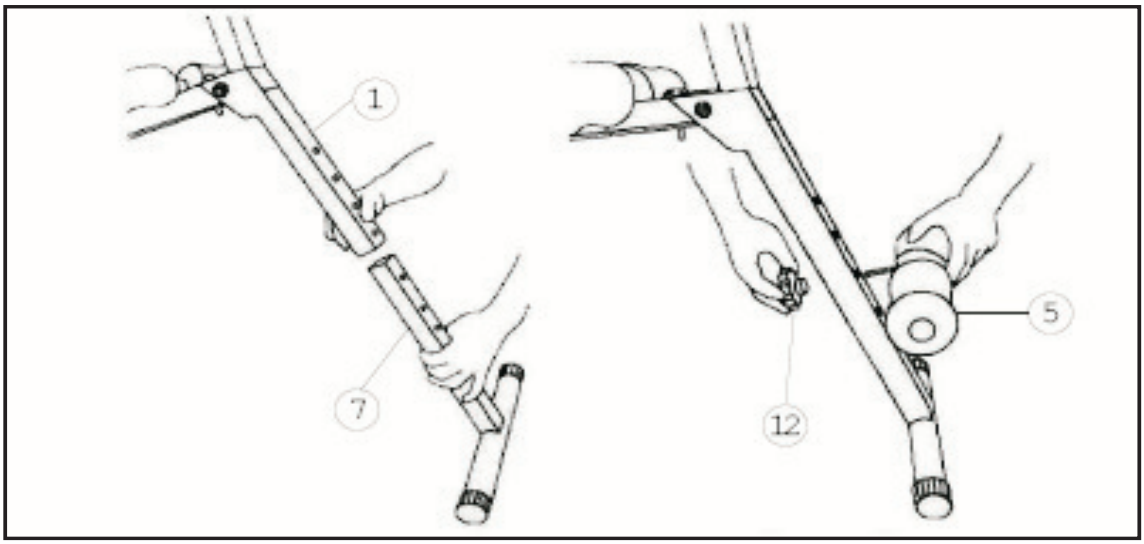
SCHRITT 2:



Montage Sicherungssplint

Wenn Sie Ihre gewünschte Position eingestellt haben, stecken Sie den Sicherungssplint (17) von oben durch eines der Löcher am Hauptrahmen (2). Wenn Sie die Bank zusammenklappen möchten, ziehen Sie den Sicherungssplint (17) heraus, anschließend ziehen Sie das Rahmenrohr-Oberteil (1) nach hinten und klappen dieses in Richtung der Kurzhantelhalterung (16).

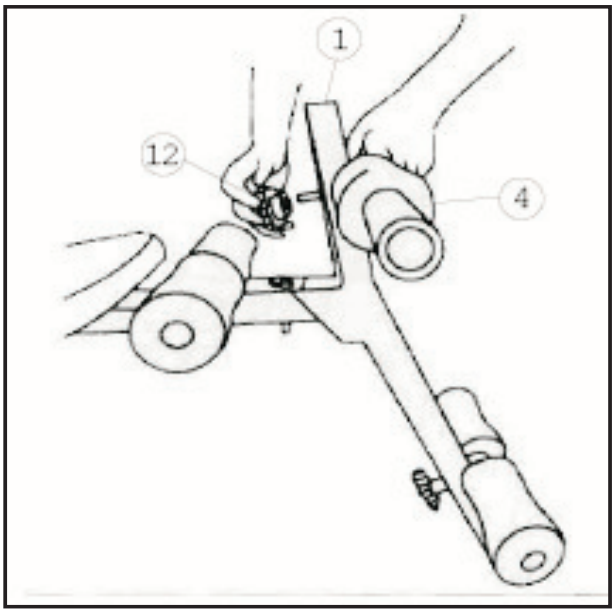
SCHRITT 3:



Montage vorderer Standfuß & Polsterrollenhalterung

Schieben Sie den vorderen Standfuß mit Höhenverstellung (7) in das verstellbare Rahmenrohr-Oberteil (1). Arretieren Sie die Rohre, indem Sie die Polsterrollenhalterung (5) aufsetzen und mit der Handmutter (12) verschrauben.
Stecken Sie anschließend die beiden Polsterrollen (11)
auf die Polsterrollenhalterung (5) auf.

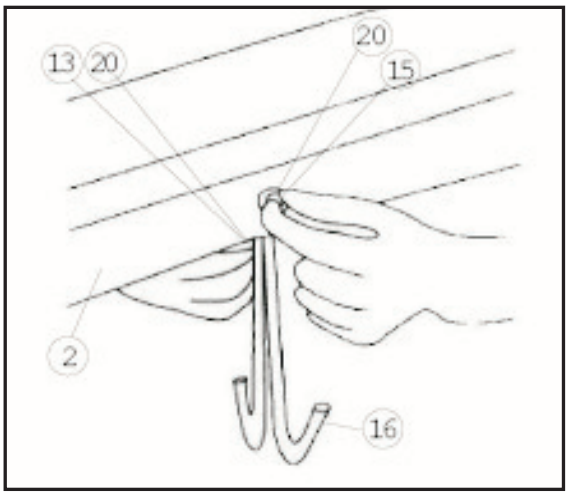
SCHRITT 4:



Montage Polsterrollenhalterung

Setzen Sie die Polsterrollenhalterung mit Griff (4) auf das verstellbare Rahmenrohr-Oberteil (1) und arretieren Sie es mit der Handmutter (12).
Stecken Sie anschließend zwei Polsterrollen (11) und zwei Handgriffe (10) auf die Polsterrollenhalterung (5).

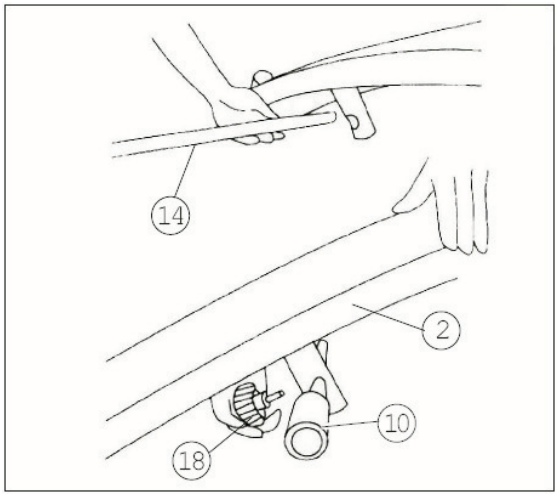
SCHRITT 5:



Montage Kurzhantelhalterung

Legen Sie je eine Unterlegscheibe (20) auf eine Sechskantschraube (13). Führen Sie die Schraube durch eine Kurzhantelhalterung (16) und dann durch die vorgesehene Öffnung im Hauptrahmenrohr (2). Auf der Gegenseite legen Sie eine Unterlegscheibe (20) sowie eine Sicherungsmutter (15) auf. Schrauben Sie die Verbindung fest.
Verfahren Sie ebenso auf der Gegenseite wie beschrieben.

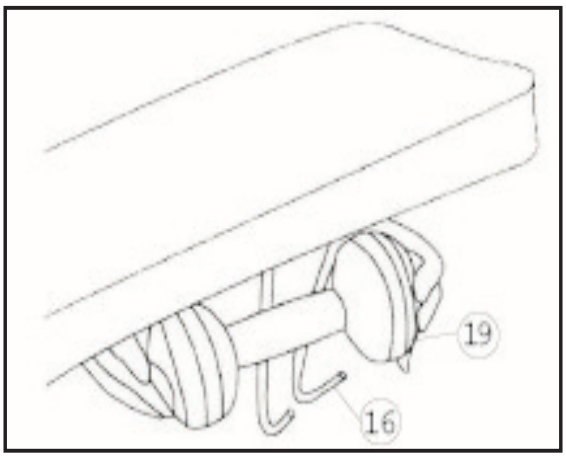
SCHRITT 6:



Montage Vertikalrohr

Schieben Sie das Vertikalrohr (14) in die Halterung an der Unterseite des Hauptrahmenrohres (2). Arretieren Sie die Halterung mit der Handschraube (18). Anschließend befeuchten Sie die Rohrenden mit etwas Spülmittel und ziehen die Polsterrollen/Handgriffe (10) auf die Enden.

SCHRITT 7:



Einhängen der Hanteln

Hängen Sie die Hanteln (19) in die Halterung (16) an der Unterseite des Hauptrahmenrohres (2).

ACHTUNG: Prüfen Sie abschließend alle Schraubverbindungen auf Ihren festen Sitz.

TRAININGSABLAUF:

1. AUFWÄRMEN („Warm Up“ für mindesten 5 – 10 Minuten)

Diese Phase verfolgt das Ziel, Ihren Körper auf die anstehende Beanspruchung vorzubereiten, sowohl physiologisch als auch psychologisch und vor allem Verletzungen des Bewegungsapparates zu vermeiden. Das Aufwärmen sollte ruhig starten und in Intensität nach und nach gesteigert werden.

a.) Starten
Sie Ihren „Warm Up“ mit ca. 5 Minuten lockerem Gehen auf der Stelle, anschließend können Sie langsam mit Dehnübungen für alle Muskelgruppen beginnen.

b.) Waden dehnen
Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse nach hinten Richtung Boden drücken, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren. Diese Stellung 15 bis 45 Sekunden lang halten. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen. Jetzt die Übung für das linke Bein wiederholen.
Pro Bein sollten 2 – 3 Wiederholungen durchgeführt werden.

c.) Kniesehne dehnen
Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein auf den Boden, das andere Bein ist angewinkelt am Körper. Versuchen Sie nun mit beiden Händen Ihre Fußspitze zu umfassen. Wenn Sie ein leichtes Ziehen verspüren, halten Sie diese Stellung für 15 – 45 Sekunden. Versuchen Sie nicht mit Gewalt Ihre Fußspitzen zu erreichen. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen.
Führen Sie danach 2 – 3 Wiederholungen durch.

d.) Oberschenkelinnenseite dehnen
Setzen Sie sich in den Schneidersitz, nun legen Sie den Rücken auf dem Boden ab. Drücken Sie jetzt Ihre Beine leicht nach außen. Wenn Sie ein leichtes Ziehen in Ihrem Oberschenkel verspüren, halten Sie diese Stellung für 15 – 45 Sekunden. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen.
Führen Sie danach 2 – 3 Wiederholungen durch.

e.) Brustbereich und Arme
Stellen Sie sich gerade, spreizen Sie die Beine leicht zur Seite. Halten sie ein Tuch (z.B. Handtuch) mit Ihren Händen fest. Heben Sie nun die Arme über Ihren Kopf nach hinten und halten Sie die Arme leicht gestreckt. Wenn Sie ein leichtes Ziehen in Ihrer Brust verspüren, halten Sie diese Stellung für 15 – 45 Sekunden. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen.
Sie sollten 2 – 3 Wiederholungen durchführen.

f.) Arme und Beine lockern
Lockern Sie nach den „Warm Up“ Übungen Ihre Arme und Beine durch lockeres Schütteln.

2. TRAINING:

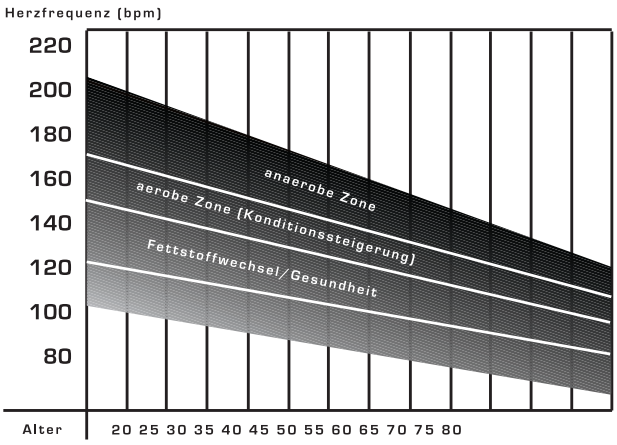
Nachdem Sie sich nun durch die „Warm Up“ Übungen für das Training vorbereitet haben, geht es nun los!

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. **Formel:** Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln.
Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach. Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

Der Herzfrequenzzielbereich

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

3. ENTSPANNUNG: („Cool Down“ für mindestens 5 Minuten)

Da Sie nun durch Ihre „Warm Up“ Übungen und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung.

Lockern Sie Ihre Arme und Beine auf durch lockeres Schütteln.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

Übungen mit der Schräghantelbank

Nachstehend werden einige Übungen die Sie mit Ihrer Schräghantelbank bzw. den Hanteln durchführen können beschrieben. Beginnen Sie Ihr Training damit,
dass Sie sich mit den Übungen hinsichtlich Ablauf und Körperhaltung vertraut machen.

Hinweis:
Überprüfen Sie die Schraubverbindungen auf festen Sitz bevor Sie beginnen.
Besonderes Augenmerk ist dabei auf den Sicherungssplint (17) zu richten.

Starten Sie Ihr Training erst nach einem Aufwärmprogramm.
Führen Sie die Übungen in ruhigem Tempo und kontrollierter Bewegung durch.

In den nachfolgenden aufgeführten Übungsanleitungen sprechen wir von Übungssätzen und Wiederholungen.
Eine "Wiederholung" ist das durchführen einer entsprechenden Übung.
Ein "Übungssatz" besteht wiederum aus 10-12 Wiederholungen einer entsprechenden Übung.

Wir empfehlen Ihnen für alle Übungen jeweils 3 Übungssätzen auszuführen.
Nach jedem Übungssatz (10-12 Übungen), sollten Sie pausieren und/oder die Kurzhanteln für ca.1-1,5 Minuten aus den Händen legen. Entspannen Sie Ihre Muskulatur durch ausschütteln und führen Sie die Übung danach mit 2-3 Wiederholungen durch.

Ratschläge über die richtige Atemtechnik beim Krafttraining.

Prinzipiell kann man jede Kraftübung in zwei Phasen unterteilen. Ein Teil der Übungen besteht meist aus der "Phase 1", der Kraftanstrengung und der "Phase 2", die mit einer geringeren Belastung verbunden ist.
An einem Beispiel wird einem diese Unterscheidung schnell klar. Bei der Durchführung eines Armcurls (Armbeugen) entspricht die "Phase1" der größeren Kraftanstrengung, dem Heben der Gewichtshantel in Richtung des Oberkörpers, das geringere Belastungsempfinden liegt hier beim Senken "Phase 2" der Hantel.
Bei der Kraftanstrengung "Phase 1" - ausatmen
Bei der Kraftentlastung "Phase 2" - einatmen

Die hier beschriebene Atemtechnik bezieht sich in erster Linie auf den Fitness- und Gesundheitsbereich und nicht auf Rekordversuche und Hochleistungssport!

Hinweis:
Egal ob Sie Spitzenathlet oder Gelegenheitssportler sind, führen Sie jede Übung "sauber" und "langsam" aus. Somit erzielen Sie ein deutlich effizienteres Training und vermeiden eine falsche Muskelbeanspruchung, Verspannungen durch falsches Training etc.
Ein Training sollte immer in regelmäßigen Zeitabständen wiederholt werden,
da sonst unsere Muskeln und unser Körper keine Chance haben, sich daran zu gewöhnen.
Jeder Mensch ist anders und deshalb gibt es auch kein Universalrezept für ein ideales Training!
Zum ersten unterscheiden sich unsere Veranlagungen und unser Körpertyp voneinander (z.B. hagerer und großer Typ, muskulöser und athletischer oder den eher rundlichen und gedrungenen Typ).
Zum zweiten haben wir ganz unterschiedliche Ziele und zu jedem gehört auch ein anderes Training wie z.B. Muskelaufbautraining, Konditionstraining, Krafttraining, Fettreduktionstraining, Kraft - Ausdauertraining usw.
Zum dritten brauchen wir einen Wechsel des Trainings sowohl in Art und Form als auch in Belastung.
Diese Anleitung ersetzt keinen professionellen Trainer, Therapeuten oder Arzt.
Lassen Sie sich beim "Erlernen" von einer erfahren Person anleiten, steigern Sie Ihr Training nur nachdem Sie mit dem Umgang und der richtigen Ausführung der Übungen vertraut sind.

Übungen mit den Kurzhanteln

Stärkung der Brust-/Schulter-/Arm-/Rückenmuskulatur

Intensität der nachfolgenden Übungen:
Halten Sie jede Position für 2-3 Sekunden. Danach senken Sie langsam Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.
Führen Sie 1 Übungssatz (10-12 Übungen) aus, legen Sie danach die Hanteln für ca.1-1,5 Minuten aus den Händen. Entspannen Sie Ihre Muskulatur durch ausschütteln und führen Sie die Übung danach mit 2-3 Übungssätzen durch.

Stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander und nehmen Sie in jede Hand eine Hantel

1. Halten Sie die Hantel seitlich parallel zum Körper.
   Heben Sie nun die getreckten Arme langsam wechselweise vor dem Körper hoch bis sie eine gerade Linie mit Ihrer Schulter erreicht haben.

2. Halten Sie die Hantel parallel zum Körper.
   Heben Sie die gestreckten Arme langsam wechselweise vor dem Körper hoch, bis Sie eine gerade Linie mit Ihrer Schulter erreicht haben.

3. Halten Sie die Arme mit angewinkelten Ellenbogen vor Ihren Körper auf Brusthöhe. Die Handflächen zeigen nach innen. Breiten Sie die Arme gleichzeitig nach aussen aus. Halten Sie dabei die Arme immer ein wenig gebeugt.

4. Strecken Sie einen Arm gerade in die Höhe, den anderen Arm halten Sie parallel zum Körper. Winkeln Sie nun den gestreckten Arm an, sodass Sie die Hantel hinter Ihrem Kopf vorbeiführen und den Ellenbogen beugen.

Stärkung der Bauchmuskulatur

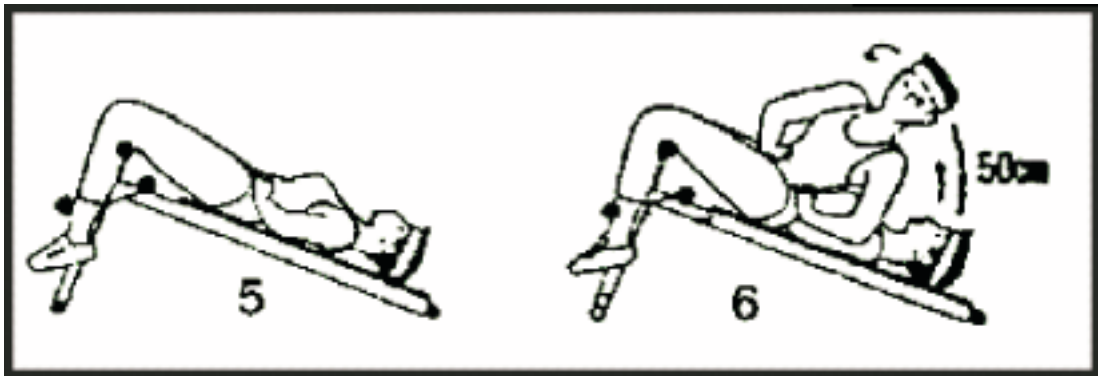
1. Haken Sie Ihre Füße unter die Polsterrollen am Beinhalter ein und legen Sie Ihre Oberschenkel auf die Sitzfläche.
   Flach auf der Rückenlehne liegend verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf.

2. Beugen Sie Ihren Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung nach oben und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass Sie nur die Bauchmuskulatur und nicht die Beinmuskulatur einsetzen.

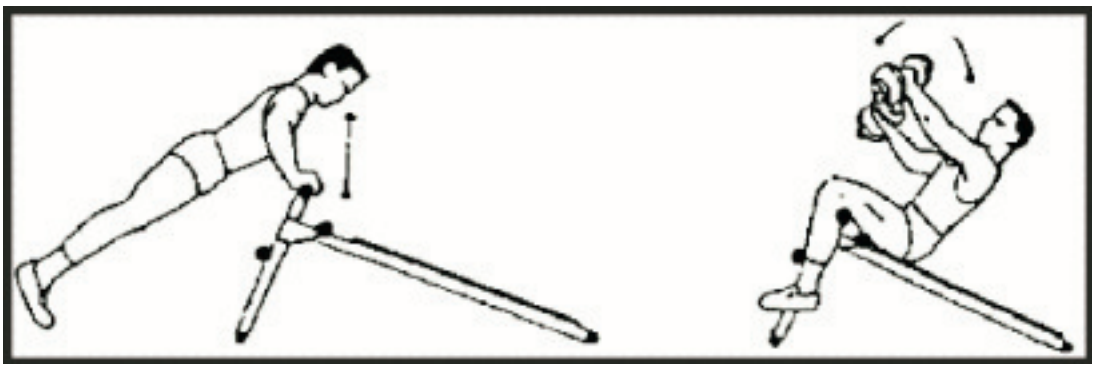
Stärkung der Brust-/Schulter-/Arm-/Rückenmuskulatur

1. Haken Sie Ihre Füße unter die Polsterrollen am Beinhalter ein und legen Sie Ihre Oberschenkel auf die Sitzfläche
   Flach auf der Rückenlehne liegend verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf.

2. Beugen Sie Ihren Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung nach oben, drehen ihn wechselweise nach links bzw. rechts und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf,
   dass Sie nur die Bauchmuskulatur und nicht die Beinmuskulatur einsetzen.



Für ein effektives Ganzkörpertraining können Sie die verschiedenen Trainingseinheiten durch die Kurzhanteln intensivieren oder auch wie im Bild unten gezeigt wird mit Liegestützen am Gerät ergänzen.



Aufklappen / Zusammenklappen der Schrägbank

Durch herausnehmen des Sicherungssplintes kann die Bank zusammengeklappt werden.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

Schritt1:
Halten Sie die Bank mit einer Hand an der Verbindung des Hauptrahmenrohres mit dem hinteren Standrohr fest und ziehen Sie den Sicherungssplint (17) vorsichtig heraus.
Die Verbindung der Rahmenteile ist jetzt beweglich.

Schritt 2:
Ziehen Sie den Hauptrahmen (2) ein Stück aus der Halterung heraus.
Klappen Sie die Rahmenteile zusammen, indem Sie den Hauptrahmen (2) durch die quadratische Öffnung der Halterung am Oberteil (1) schieben.

Schritt 3:
Stellen Sie die Bank senkrecht.
Schieben Sie den Hauptrahmen (2) soweit durch die quadratische Öffnung, dass Sie den Sicherungssplint in die Bohrung unterhalb der Verbindungsschraube (13) einsetzen können.
Dadurch wird ein unabsichtliches Aufklappen der Bank vermieden.

Schritt 4:
Wenn Sie die Bank wieder aufklappen möchten, verfahren Sie in umgekehrter Reihenfolge der Schritte 1-3.
Ziehen Sie den Hauptrahmen (2) aus der quadratischen Führung heraus
und schieben Sie ihn wieder in die Halterung am Rahmenrohr (1)
wie in Schritt 1 der Montageanleitung beschrieben ist ein.

Achtung:
Setzen Sie den Sicherungssplint (17) nach dem Ausklappen der Bank wieder ein wie in Schritt 1 der Montageanleitung beschrieben.

UND NUN:

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, sollten Sie ein paar grundlegende Dinge verinnerlichen:

Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, unmittelbar nach Mahlzeiten, bei Erkrankungen, Müdigkeit oder anderen Indikatoren, die Ihr Training negativ beeinflussen könnten.

Unsachgemäßes und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen.

Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau.

Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist.

Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.

Es sollten ausschließlich umweltfreundliche, milde Seifenlaugen oder klares Wasser und ein weiches Tuch verwendet werden. Sollte das Fitnessgerät über einen Netzadapter verfügen, so stellen Sie sicher, dass bei allen Reinigungs-/Wartungs- und Reparaturarbeiten der Adapter vom Stromnetz abgezogen ist.

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche, wie z.B. Rohrendkappen, Pedale, die Haltegriffe und Schraubverbindungen.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

STAMM BODYFIT

Telefon:	**+49 (0) 2261 / 547-29, Mo bis Fr von 9.00 – 18.00 Uhr**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH** **An der Nordhelle 19** **51645 Gummersbach**

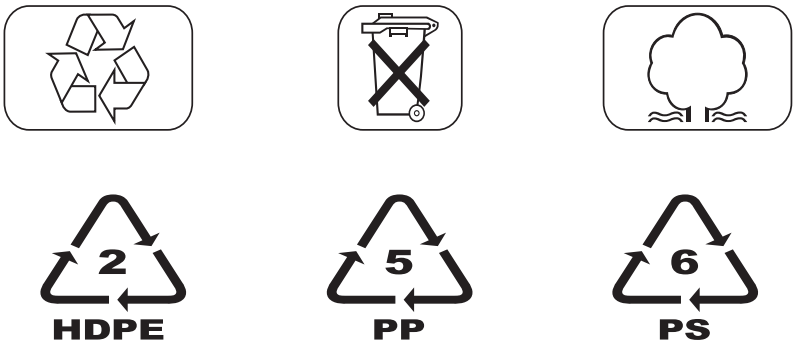
ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und Gebrauch vertraut ist. Übergeben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten WE LOVE Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen.
Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.



VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
   Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

2. Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

3. Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

4. Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes – feste, ebene und rutschfeste Oberfläche. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

5. Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel oder andere Einstellmechanismen in den Bewegungsbereich ragen und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können.

6. Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

7. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

8. Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Lockerungsübungen“.

9. Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

10. Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

11. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

12. Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen. Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

13. Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Antriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich- oder Fußboden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) zu stellen. Dies ist eine reine Vorsichtsmaßnahme und schützt Ihren Teppich- oder Fußboden u.a. auch vor herabtropfenden Schweiß, der während Ihres Trainings entsteht.

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler die bereits bei der Auslieferung vorliegen (z.B. wenn der Artikel nicht die zugesicherten oder beschriebenen Eigenschaften besitzt). Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen. Ferner ausgeschlossen sind Mängel, die auf normalen Verschleiß zurückzuführen sind.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.

Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.
Sollten Sie nicht mit den von uns eingeleiteten Bemühungen einverstanden sein, so steht Ihnen das Recht auf Wandlung (Rücktritt vom Kaufvertrag), Umtausch oder Minderung (Kaufpreisreduzierung) zu.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.

Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.

Sollte eine Reparatur oder Rücksendung in Absprache mit unserem Serviceteam erfolgen, so senden Sie diese bitte sicher verpackt (Originalverpackung) mit Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie Original/Kopie des Kaufbeleges an untenstehende Anschrift.

Unser Serviceteam erreichen Sie wie folgt:

Telefon:	**+49 (0) 2261 / 547-29, Mo bis Fr von 9.00 – 18.00 Uhr**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH** **An der Nordhelle 19** **51645 Gummersbach**

Notizen

Stand: 12.09.2007 Änderungen vorbehalten

WE LOVE

by STAMM BODYFIT

Der STAMM Bodyfit Kundenservice ist für Sie da:

Telefon:	**+49 (0) 2261 / 547-29, Mo bis Fr von 9.00 – 18.00 Uhr**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH** **An der Nordhelle 19** **51645 Gummersbach**

Nachspann

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch Auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport&Freizeit GmbH

© ProSieben 2007 Lizenz durch:
MM MerchandisingMedia GmbH
www.merchandisingmedia.com

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.

Schräghantelbank Bedienungsanleitung Artikel Nr. WL8222